



B&K - Doradztwo i  
Szkolenia dla  
biznesu sp. z o.o.



## Akademia rozwoju osobistego - panowanie nad emocjami połączone z Inteligencją Emocjonalną

Numer usługi 2024/10/30/13089/2389334

📍 Jelenia Góra / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 28.06.2025 do 29.06.2025

1 549,80 PLN brutto

1 260,00 PLN netto

110,70 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Sposób dofinansowania

wsparcie dla osób indywidualnych  
wsparcie dla pracodawców i ich pracowników

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą podnieść swoją samoświadomość w obszarze kompetencji:

- Motywowanie siebie i innych do działania
- Rozpoznanie własnych emocji
- Redukowanie wpływu emocji na efektywne działanie
- Zdolności radzenia sobie pracy z emocjami
- Zdolność wyrażania swoich emocji w sposób konstruktywny
- Zdolność radzenia sobie z nagłymi sytuacjami stresującymi oraz stresem długoterminowym

### Minimalna liczba uczestników

8

### Maksymalna liczba uczestników

15

### Data zakończenia rekrutacji

23-06-2025

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

14

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego i świadomego zarządzania sobą w sytuacjach zmian na rynku pracy, jak również pokazuje jak można kontrolować swoje emocje. Uczestnik będzie realizować swoje cele i zadania zawodowe w stanie równowagi, wykorzystując umiejętności redukcji stresu, rozpoznawać swoje emocje i emocje innych współpracowników.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<ul style="list-style-type: none"><li>- samodzielne i świadome zarządzanie sobą w sytuacjach zmian na rynku pracy,</li><li>- zauważa i kontroluje swoje emocje,</li><li>- realizuje swoje cele i zadania zawodowe w stanie równowagi,</li><li>- umiejętności redukcji stresu,</li><li>- rozpoznaje swoje emocje</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• motywuje siebie do działania</li><li>• rozpoznaje własne emocje</li><li>• redukuje wpływ emocji na swoje efektywne działanie</li><li>• radzi sobie z emocjami</li><li>• wyraża swoje emocje w sposób konstruktywny</li><li>• radzi sobie z nagłymi sytuacjami stresującymi</li><li>• rozpoznaje wpływ stresu długoterminowego</li></ul>	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

## Warunki uznania kompetencji

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?**

tak, dokument zawiera opis efektów uczenia się.

**Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?**

tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji

**Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

# Program

Program szkolenia obejmuje 14 godzin lekcyjnych (godzina lekcyjna ma wymiar 45 minut zegarowych) .

Program jest nowatorskim i autorskim sposobem pracy nad kluczowymi kompetencjami poprzez poznanie swoich potrzeb wyrażanie emocji w sposobie zmiany. Od uczestników nie oczekuje się aby dokładnie posiadali wiedzę w Interlineacji emocjonalnej. Chodzi raczej aby umieli mówić o swoich emocjach bez zażenowania, aby umieli je osadzić we własnym ciele.

Ćwiczenia są dostosowane do każdej osoby i pozwalają na indywidualny progres.

1. Wprowadzenie do zarządzania emocjami , własnymi potrzebami i potencjałem: diagnoza silnych stron i słabszych stron. Praca nad uwolnieniem emocji indywidualnie i grupowo.
2. Sprawczość w działaniu realizacja własnych zadań, projektów i pracy zespołowej.
3. Szerokie ostrzeżenie – zmian w zmieniającym się własnym otoczeniu i miejscu pracy. Spojrzenie w inny sposób na rozwój i otwartość innych kobiet w moim otoczeniu.
4. Zarządzanie własnymi emocjami i nabywanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.
5. Poszukiwanie źródeł radzenia sobie ze stresem i wzmacnianie własnego dobrostanu.
6. Słowa mają moc i ich działanie -ćwiczenia wyrażanie siebie poprzez metaforę.
7. Ćwiczenia coachingowi indywidualne i grupowe.

Ćwiczenia mają na celu rozwinięcie zdolności uczestników do wyrażania i rozpoznawania własnych emocji poprzez obraz – metafora , muzykę -śpiew. Poprzez te ćwiczenia uczestnik doświadcza zrozumienia, jak może siebie wyrazić , zrozumieć i zaistnieć w sposób niekonwencjonalny.

Dyskusja po ćwiczeniach z coachami , która koncentruje się na wyznaniach, emocjach i zrozumieniu swoich potrzeb.

Szkolenie będzie realizowane w 1 grupie, minimalny poziom obecności wymagany na kursie to 80%

Głównym zadaniem jest jak nauczyć się inteligencji emocjonalnej?

Aby ćwiczyć tego typu umiejętności **niezbędny nam będzie przede wszystkim kontakt z drugim człowiekiem** – możemy zatem starać się częściej wychodzić, szukać sytuacji, w których możemy poznawać nowe osoby, nie bać się nawiązywania kontaktów, budowania głębszych więzi i przyjaźni.

**Korzyści dla uczestników, poznanie jakie są cechy osób o wysokiej inteligencji emocjonalnej i dążyć do ich osiągnięcia**

- Wysoka świadomość siebie. ...
- Kierowanie się rozumem i sercem podczas podejmowania decyzji. ...
- Asertywność. ...
- Potrafią łagodzić niepotrzebne konflikty. ...
- Są otwarci na zmiany. ...
- Są empatyczni. ...
- Panują nad emocjami. ...
- Mają wewnętrzną motywację, nie potrzebują zachęć zewnętrznych.

Szkolenie zostało zaprojektowane w taki sposób, aby było efektywne zarówno dla kadry zarządzającej i pracowników i wszystkich osób zainteresowanych usprawnieniem komunikacji poprzez przezwyciężenie indywidualnych problemów i barier w komunikowaniu się w relacjach zawodowych.

Szkolenie przeznaczone jest dla wszystkich osób, które chcą doskonalić swoje umiejętności z zakresu kompetencji menedżerskich. Ze szkolenia skorzystają zarówno osoby stawiające pierwsze kroki w kierowaniu zespołem, jak również bardziej doświadczeni menedżerowie.

Od uczestników szkolenia nie jest wymagana wiedza ani uprzednie doświadczenie związane z zarządzaniem ludźmi. Wymagane są natomiast podstawowe umiejętności komunikacyjne.

Usługa realizowana w sali szkoleniowej, przygotowanie dla uczestników, każdy uczestnik siedzi przy stole, układ stołów w literę U, aby był utrzymany kontakt z trenerem i miał on możliwość dojścia do każdej osoby i utrzymania uwagi grupy, sala wyposażona w rzutnik, ekran, flipchart i klimatyzację.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 4

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 4</b> Akademia rozwoju osobistego - panowanie nad emocjami połączone z Inteligencją Emocjonalną	Grażyna Nowicka	28-06-2025	09:00	14:45	05:45
<b>2 z 4</b> walidacja	-	28-06-2025	14:45	15:00	00:15
<b>3 z 4</b> Akademia rozwoju osobistego - panowanie nad emocjami połączone z Inteligencją Emocjonalną	Grażyna Nowicka	29-06-2025	09:00	14:45	05:45
<b>4 z 4</b> walidacja	-	29-06-2025	14:45	15:00	00:15

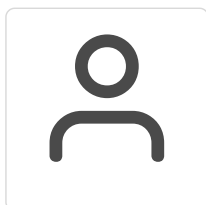
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	1 549,80 PLN
Koszt usługi netto	1 260,00 PLN
Koszt godziny brutto	110,70 PLN
Koszt godziny netto	90,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Grażyna Nowicka

szkoleniowiec, coach ( International Coach Federation (ICF – PCC) ), trener biznesu, trener inteligencji emocjonalnej ( Ukończenie Szkoły we Wrocławiu Inteligencji Emocjonalnej), facilitator

kompetencji przywódczych, zarządczych i rozwoju osobistego, certyfikowany Trener Points of You - praca obrazem metafora. Prelegentka spotkań z kobietami mówiąca o emocjach, relacjach i potrzebach kobiet po 50 plus i nie tylko. Jej dziedziny inteligencja emocjonalna, zarządzanie emocjami . Jest również kobietą biznesu i od 2003 roku prowadzi działania szkoleniowe, rekrutacyjne i coachingowe ( Ukończenie studiów podyplomowych Zachodniopomorska Szkoła Biznesu w Szczecinie HR manager) na potrzeby projektów korporacyjnych, prowadzi szkolenia zakresu kompetencji rozwojowych. Jest przedsiębiorcą i świetnie radzi sobie w zarządzaniu i przedsiębiorczości ( Certyfikat VCC in Recording financial Transactions ), komunikacja interpersonalna i terapeutyczna, kultura organizacyjna i rozwój pracowników. Pracuje dla wielu branż w Polsce (na liczniku ma grubo ponad 12 000 godzin sesji i szkoleń na sali i on-line).

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

*W czasie zajęć wykorzystywane są autorskie materiały dydaktyczne przygotowane przez wykładowcę. Materiał merytoryczny oparty będzie o przykłady i ćwiczenia, dzięki którym uczestnicy szkolenia będą mogli w praktyczny sposób poznać zastosowanie obecnie obowiązujących przepisów a także podzielić się między sobą doświadczeniem w zakresie omawianej problematyki.*

Materiały dydaktyczne:

- Prezentacja ze szkolenia w wersji elektronicznej
- Materiały szkoleniowe i handouty do ćwiczeń

Metody stosowane podczas szkolenia:

- Prezentacja - interaktywny mini wykład
- Dyskusja moderowana
- Burza mózgów
- Ćwiczenia w grupach
- Ćwiczenia indywidualne

Na zakończenie uczestnik po analizie zadań i podsumowaniu zakres materiału, otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu kursu wydane na podstawie par. 22 ust. 3 Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 19 marca 2019 roku w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz.U. poz. 652).

## Informacje dodatkowe

Zajęcia są zaplanowane w sposób stacjonarny.

Kurs realizowany jest zgodnie z czasem godzin lekcyjnych , czyli 1 godzina lekcyjna to 45 minut zegarowych i tak jest zaplanowany harmonogram.

**Zajęcia na kursie odbywają się, zgodnie z wykazem godzinowym, każde zajęcia trwają 7 godzin lekcyjnych (godzina lekcyjna wynosi 45 minut, zajęcia trwają 315 minut)**

Ramy czasowe:

**9.00-10,45 wykład -105 minut- 2,15 godz.lekcyjne**

10,45-11,00 przerwa -15 minut

**11.00-12,30 wykład -90 minut- 2 godz.lekcyjne**

12.30-13,00 przerwa -30 minut

**13.00-15,00 wykład -120 minut- 2,30 godz.lekcyjne**

# Adres

ul. Podwale 27/5  
58-500 Jelenia Góra  
woj. dolnośląskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- w pobliżu bezpłatny parking

# Kontakt



**Grażyna Boryń**

**E-mail** [biuro@bkszkolenia.pl](mailto:biuro@bkszkolenia.pl)

**Telefon** (+48) 577 127 550